

## 101. JUO VETTÄ RIITTÄVÄSTI JA OIKEIN – UUSI PARADIGMA

Saattaa olla, että oikeaoppinen veden juonti on viime vuosisadan tärkein kadotetun tiedon palautus terveydenhoidossa. Sen teki F. Batmanghelidj M.D. (1931-2004), ja hän myös suoritti parinkymmenen vuoden ajan perusteellisia tutkimuksia kroonisen kuivumisen aikaansaamista sairauksista ja niiden parantumisesta pelkällä veden juonnilla. Vesi vanhin voitehista.

Kun Suomessa virallisen tiedon mukaan ihmiselle riittää litra tai puolitoista vettä ja lisäksi nesteitä aterian kanssa muutama lasillinen, on tri Batmanghelidjin tutkimustieto hämmästyttävä. Pysyäkseen terveenä ja pitääkseen kaikki elimet täysin toimintakuntoisina, aikuisen ihmisen tarvitsee juoda vettä kahdesta ja puolesta neljään litraan vuorokaudessa. Tarkemmin ilmaistuna yksi litra 25 kiloa kohti.

Jokaiseen lasilliseen on lisättävä vähän himalajansuolaa. Veden on oltava puhdasta vettä eikä muita nesteitä – mehuja, teetä, kahvia –, joiden väitetään korvaavan veden ja jotka voimassa olevien ohjeiden mukaan kirjataan tunnollisesti terveyskeskuksissa vuodepotilaitten nestelistoille. Tämä väärä perustieto on ollut kohtalokas ihmiskunnan terveydelle.

Oleennaista on, milloin juodaan. Keho on nesteytettävä heti aamusta alkaen, sillä öisen kahdeksan tunnin juomattomuuden jälkeen se on kuivimmillaan. Aikuisen kehosta poistuu vuorokauden aikana hengityksen, ihon ja eritteiden kautta kaksi ja puoli litraa vettä. Säännöllinen ja riittävä veden juonti aterioiden välillä vaatiikin uudelleen orientoitumista.

Monista kirjoittamistaan kirjoista, luennoista ja yhteydenotoista huolimatta Batmanghelidj ei koskaan saanut sanomaansa perille Amerikan terveysviranomaisille. AMA (Amerikan lääketieteellinen yhdistys) ja NIH (Yhdysvaltain terveysvirasto) ymmärsivät liiankin hyvin, että tämän tiedon leviäminen kansalaisten keskuuteen merkitsisi tuottavalle lääkehoidolle lähtölaskennan alkua.

Kirjat, luennot ja nettisivut ([www.watercure.com](http://www.watercure.com)) ovat kuitenkin tallella, ja voimme tutustua faktoihin niiden avulla. Naturopaatti Barbara O'Neill kertoo nettiluennoissaan samat asiat ymmärrettävästi ja täsmällisesti. Häinkin suosittelee Batmanghelidjin kirjoja, joita ei vielä löydy suomennettuina. Niitä kuitenkin tarvitaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on myös unohtanut tehtävänsä terveyden oikean perustiedon jakamisessa kansalaisille, siksi meidän on saatava tutustua siihen omin neuvoin kirjoista. Sen jälkeen voimme aloittaa paradigman muutoksen itse – juomalla vettä riittävästi ja oikein.

Ulla Grünstein  
Helsinki